

## Promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique dans nos écoles

### Source

Candelas V, TP Armstrong et GC Xuereb (2010) **L'alimentation et l'activité physique dans les écoles : perspectives de la mise en œuvre de la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé de l'OMS.** Revue Canadienne de Santé Publique 101(2):S31-4.

Nous savons que la mauvaise alimentation et l'inactivité physique sont des causes premières de l'obésité et des principales maladies non transmissibles (maladies du cœur, accidents vasculaires cérébraux, cancer et diabète). De façon générale, le problème de l'obésité résulte d'un déséquilibre entre l'apport et la dépense énergétique. Les changements environnementaux et sociétaux sont de plus en plus considérés comme des facteurs aggravants.

L'OMS a conçu un cadre décrivant les principaux éléments pour l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique sur l'alimentation et l'activité physique en milieu scolaire. Une trousse d'outils, destinée à guider les décideurs, a aussi été mise au point.

L'OMS fournit une assistance technique ainsi que des conseils et des outils aux pays membres. Les écoles, lieux privilégiés pour la promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique, sont partie intégrante de la mise en œuvre de la politique.

Plusieurs options s'offrent aux écoles dans la mise en œuvre de la politique, soit :

- l'élaboration d'un programme de promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique accompagné de récompenses pour les efforts fournis;
- la conception d'un programme d'enseignement encourageant une saine alimentation et l'activité physique à l'intérieur des cours portant sur d'autres matières que l'éducation physique;
- l'établissement de normes sur l'offre des aliments, l'amélioration des services alimentaires et la conception d'un programme d'alimentation;
- l'amélioration des lieux physiques (bâtiments et installations), la création d'activités parascolaires et le renforcement de la sécurité pour le vélo et la marche;
- la formation du personnel enseignant sur les saines habitudes de vie;
- l'amélioration de l'offre de services de santé à l'intérieur de l'école.



Ainsi, la politique de l'OMS permettra aux décideurs de créer des milieux favorables aux changements en matière d'alimentation et d'activité physique.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault